



Spiritualität des Unterwegsseins

Kanufahren

Texte

Impulse

Gebete



DJK-Sportverband

Impressum

Herausgeber:

DJK-Sportverband Diözesanverband Limburg
Joachim Sattler
Graupfortstraße 5
65549 Limburg
Telefon: 06431 - 295 364
Fax: 06431 - 28113 364
E-Mail: djk@bistumlimburg.de
www.djk-limburg.de

Redaktion:

Bildungsreferenten der DJK Diözesanverbände:
Helmut Betz, München; Michael Gosebrink, Freiburg; Mechthild Foldenauer, Rottenburg Stuttgart; Uli Krauss und Roland Weber, Augsburg; Pascal Priesack, DJK Bundesverband; Rainald Kauer, Trier; Rainer Mäker, Speyer; Wolfgang Rölver, Aachen; Stefan Wink, Mainz,

Layout:

Joachim Sattler, Rebecca Boller, Marion Stillger (Korrektur)

Fotos:

DJK Archiv

Copyright:

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift© 1980 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart

Auflage:

2.500

Limburg, im September 2015



Inhalt

Unterwegssein als Grundform menschlichen Lebens	4
Die Organisation des spirituellen Unterwegsseins	5
Erlebnisse mit dem Kanu	18
Mit der DJK auf Kanutour	19
Gedanken und Impulse	21
• Kanu einsetzen	21
• Gleichgewicht finden	22
• Rhythmus finden	23
• Gemeinsam mehr erreichen	24
• In stillen Gewässern	25
• Kentern - Sicherheit gewinnen	28
• Sicheres An- und Ablegen	29
• Die Richtung beeinflussen	30
• Gemeinsam unterwegs sein	31
• Kehrwasser	32
• Stromschnellen, der Weg ins Ungewisse	36
• Stauwehre und Schleusen	38
Besondere Situationen / Impulse	42
Ankommen / Anlanden	46
Anhang	48
• Sicherheitsaspekte	48
• Checkliste	50
• Literaturhinweis	51
•	
Schlusswort	52

Unterwegssein als Grundform menschlichen Lebens

von Helmut Betz

Das Unterwegssein ist dem Menschen wesentlich. Anders als Pflanzen, die an einen festen Standort gebunden sind, ist der Mensch ständig auf dem Weg. Er kann oder muss sich sogar seine Lebensziele selbst setzen und sich dann auf den Weg machen, um sie zu erreichen. Unterwegssein kann auch eine Form des Pilgerns sein. Sich auf den Weg einlassen, ist hier oft wichtiger als das Ziel des Weges selbst. Ziele können sich beim Unterwegssein verändern, wenn man nur offen genug ist für das, was auf einen zukommt und was sich in einem innerlich ereignet. Das Ziel wird zu etwas, das man nicht mehr selbst festsetzt oder machen kann, sondern etwas, das sich einem, oft auch überraschend, erschließt. Es kommt einem sozusagen entgegen. Viele, gerade auch die wichtigsten Fragen des menschlichen Lebens lassen sich nicht nur durch zielorientiertes Denken und Handeln lösen.

Im Gegenteil, es ist oft hilfreicher, sich gerade von Zielvorstellungen und vor allem von jeglichen Fixierungen zu lösen. In der Offenheit des Unterwegsseins gehen einem dann eher die Antworten auf seine Fragen auf: sie kommen einem entgegen wie ein Geschenk.

So stellt sich auch die Grundbewegung eines spirituell geprägten Lebens dar. Der Mensch interpretiert sein Unterwegssein von einer Lebensstation zur nächsten unter dem Aspekt des Glaubens, dass Gott ihn auf diesem Weg führt. Bei allen notwendigen Anstrengungen, die der Mensch bei seinem Unterwegssein selbst leisten muss, lebt er aus dem Bewusstsein heraus, dass ihm letztendlich alles, aus dem heraus er lebt, von Gott geschenkt ist. Er muss sich nur auf den Weg machen, damit sich ihm dieses, sein Leben auch als Geschenk offenbart.





Erlebnisse mit dem Kanu

von Joachim Sattler

Kanufahren ist ein einzigartiges Naturerlebnis.

Sich auf ungewohntes Terrain, das Wasser zu begeben, mit einem Partner einen Rhythmus zu finden, gemeinsam schwierige Passagen zu bewältigen, Entscheidungen treffen, Hindernissen ausweichen, die Kraft einteilen. Das sind einige Aspekte, die in dieser Broschüre der „Spiritualität des Unterwegsseins“ aufgegriffen werden sollen.

Kanufahren ist dabei eine sportliche Methode um, richtig angeleitet, zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen.

Nebenbei werden Kompetenzen im Umgang miteinander und beim aufeinander Einstimmen trainiert. Somit sind die Stationen des Weges mit den Kooperationen der Kanu-

insassen wichtiger, als das jeweilige Etappenziel.

Impulse auf dem Weg sollen helfen den Weg über sicheres aber auch unruhiges Wasser zu nutzen um über den eigene (Lebens-)Wege nachzudenken über Entscheidungen und Weichenstellungen aber auch Wegbegleiter.

„Kanufahren“, so erläutert der ehemalige Top-Kanuete Jürgen Gerlach in seinem Buch ‚Richtig Kanufahren‘, „ist ein Lifetimesport, der bereits im Grundschulalter erlernt und bis ins hohe Alter ausgeübt werden kann. Voraussetzungen: gute Schwimm- und Tauchfertigkeiten sowie ein wenig Ausdauer.“

Mit der DJK auf Kanu-Tour

von Wolfgang Rölver

Die Boote

Bevor wir uns gemeinsam auf den Weg machen, widmen wir uns zunächst einmal der Begriffsklärung: Nach der Definition des Deutschen Kanu-Verbandes DKV ist „das deutsche Wort ‚Kanu‘ (...) Oberbegriff für alle Wassersportgeräte, die aus eigener Muskelkraft mit Paddeln in

Canoe), wie der Name sagt, aus Kanada bzw. Nordamerika. Das deutsche Wort Canadier bzw. Kanadier und das englische bzw. französische Wort Canoe sind gleichbedeutend.“ Diese und weitere ausführliche Informationen hierzu gibt es auf der Seite des Deutschen Kanu-Verbandes www.kanu.de.



Blickrichtung nach vorne fortbewegt werden.“ Im Gegensatz hierzu wird beim Rudern entgegengesetzt zur Blickrichtung gefahren.

Der Kanusport hält laut DKV sehr unterschiedliche Bootstypen parat: So „die große Gruppe der Canadier (= Kanadier) und Kajaks, aber auch Faltboote, See-Kajaks, diverse Schlauchboot-Ausführungen usw.“ Häufig ist „mit Kanu eigentlich Canadier“ gemeint (diese „Indianerschiffchen“). „Während die Wurzeln des Kajaks bei den Eskimos/Inuits zu suchen sind, stammen die Urformen unserer Canadier (engl.

Paddeltypen

Bei den Paddeln unterscheidet man zwischen Doppel- und Stechpaddeln. Das Doppelpaddel wird im Kajak verwendet. Im Canadier wird meistens mit zwei bis vier Personen mit so genannten Stechpaddeln, also mit nur einem Blatt, gefahren. Mit Hilfe der Stechpaddel wird das Boot gesteuert. „Hier lautet die Faustformel für die korrekte Paddellänge: Das Paddel soll vom Boden bis zum Kinn reichen.“ (Grundlagen des Kanusports. Canadier. Dickerts / Rounds). (.....)

Gedanken und Impulse zum Kanufahren

Impulssammlungen

Kanu einsetzen

von Mechthild Foldenauer und Pascal Priesack

Mit vereinten Kräften wird das Kanu aufs Wasser gesetzt, idealerweise so, dass es parallel zum Ufer liegt, den Bug gegen die Strömung und oder den Wind gerichtet (sofern vorhanden). Nun heißt es, sich vom sicheren, festen Ufer in das vom Wasser getragene, zunächst instabil wirkende Kanu hineinzubegeben. Dabei ist es wichtig, nacheinander einzusteigen und den Körperschwerpunkt in der Mitte des Bootes zu halten. Sofern möglich, kann der zuletzt Einsteigende das Boot beim Einsteigen etwas vom Ufer wegdrücken, idealerweise mit dem Fuß, aber auch mit dem Paddel möglich.

Das Kanu hat nun vom Ufer abgelegt, die ersten Paddelschläge bewegen das Boot vom Ufer weg. Doch es ist alles noch etwas wackelig und instabil. Wie lässt sich das Boot gerade halten, wie steuern? Und wie reagiert das Boot auf die Paddelschläge?

Zunächst gilt es, gemeinsam das Gleichgewicht zu finden. Dazu ist es wichtig, den Körper aufrecht und mittig im Boot zu halten und die Paddelbewegung aufeinander abzustimmen, sowie die Rollenverteilung zu beachten: Wer im Bug sitzt, gibt den Takt vor, wer im Heck sitzt hat die Aufgabe, das Boot zu steuern. Ein gemeinsamer Schlag muss gefunden werden, idealerweise erst

einmal in ruhigerem Fahrwasser. So lässt sich besser erkennen, wie das Boot auf die Schläge reagiert, wann es nach rechts oder links ausweicht und wie es durch zunehmende Fahrgeschwindigkeit an Stabilität gewinnt. Nun sollte ein gemeinsamer Rhythmus gefunden werden: Paddel nach vorne schwingen, gemeinsam einsetzen, ziehen, ausheben, Boot gleiten lassen und das Paddel wieder nach vorne führen. Ruhig und gleichmäßig, Körperspannung und aufrechten Sitz bewahren, die Schultern immer wieder locker lassen, ein Wechsel von Anspannung und Entspannung, den Atem natürlich fließen lassen. So kann sich langsam ein gleichmäßiges, effektives Paddeln einstellen und das Boot an Stabilität und Fahrgeschwindigkeit gewinnen. Schließlich sollten Steuer- und Wendemanöver geübt werden, auch einmal das Rückwärtsfahren, bevor es in die Strömung geht.



In stillen Gewässern

von **Helmut Betz**

den. Das gemeinsame, manchmal hektische Paddeln, Kommandos zurufen, Luft anhalten und wieder Luft holen bei Anspannung und Krafteinsatz, das alles beruhigt sich langsam. Der Fluss fließt breit und gemächlich dahin, und wir treiben langsam mit.

Impuls

Lasst Euch mit Eurem Boot treiben. Achtet im Schweigen darauf, wie sich alles an-fühlt, was Ihr um Euch herum wahrnehmt. Taucht nur ab und zu das Paddel ein, acht-sam und langsam, um sanft weiterzugleiten. Von Romano Guardini stammt das Wort:

gische Raum – Kirchenbau im 20. Jahrhundert. In: Gerhards / Struck, Umbruch 100 -112, 110)

Habe den Mut, allein zu sein. ...

Rede dann nicht mit dir selber wie mit den anderen, mit denen wir diskutieren und uns zanken, selbst wenn sie nicht da sind. Warte, horche, erwarte kein seltsames Erlebnis. ... Lass dich schweigend auf dich selbst zukommen. ...

Halte dich aus. Du wirst erfahren, wie alles, was sich in solcher Stille meldet, umfasst ist von einer namenlosen Ferne, wie durchweht von etwas, was wie Leere erscheint. Nenne es noch nicht Gott! Es ist nur



*Das ist keine Leere, das ist Stille!
Und in der Stille ist Gott.*

(Guardini, Romano, Die neuerbaute Fronleichnamskirche in Aachen. In: Schildgenossen 11/1931, 267, zitiert nach: Gerhards Albert, Der litur-

das, was auf Gott verweist und uns in seiner Namenlosigkeit und Grenzenlosigkeit ahnen lässt, dass Gott etwas anderes ist als noch ein Ding mehr, denen hinzugefügt, mit denen wir es sonst zu tun haben.

Kentern - Sicherheit gewinnen

Rainald Kauer, Michael Gosebrink, Rainer Mäker

Bei hohem Wasserstand und starker Fließgeschwindigkeit erfordert der Fluss unsere ganze Aufmerksamkeit. Insbesondere Kehrwasser, Strudel, Felsen und Treibgut sowie umspülte Baumwurzeln stellen Gefahren dar, die nicht unterschätzt werden dürfen. Gerade in Kurven warten Überraschungen, wenn der Flusslauf nicht gänzlich bekannt ist. Hier können verschiedene Strömungen zusammenkommen oder aufeinandertreffen.



Ein Ast hat sich in einer ausgespülten und ausladenden Baumwurzel verfangen am linken Rand der Rechtskurve. Die starke Strömung – wir haben die Beschleunigung und die auf uns einwirkende Kraft gespürt – gewinnt gegen unseren Paddelschlag. Der Bug verfängt sich im Geäst, das Boot kentert und dreht sich über uns. Wir sind im Wasser und suchen Halt in der reißenden Strömung. Unter Wasser ist es trüb. Dennoch versuchen wir uns zu orientieren. Da ist das Boot über mir, ich greife

danach. Das Paddel sollte ich ebenso nicht verlieren, genauso wie ich nicht in der Strömung mitgerissen werden will – wohin auch immer. Vieles schießt mir in den Sinn. Ich muss reagieren, da helfen mir vielfältige Erfahrungen weiter.

Impuls Sicherheit beim Kentern

Bibelstelle:

Mt 14,22-33: Der Gang Jesu auf dem Wasser

Gleich darauf forderte er die Jünger auf, ins Boot zu steigen und an das andere Ufer vorauszufahren. Inzwischen wollte er die Leute nach Hause schicken. Nachdem er sie weggeschickt hatte, stieg er auf einen Berg, um in der Einsamkeit zu beten. Spät am Abend war er immer noch allein auf dem Berg. Das Boot aber war schon viele Stadien vom Land entfernt und wurde von den Wellen hin und her geworfen; denn sie hatten Gegenwind. In der vierten

Nachtwache kam Jesus zu ihnen; er ging auf dem See. Als ihn die Jünger über den See kommen sahen, erschrecken sie, weil sie meinten, es sei ein Gespenst, und sie schrien vor Angst. Doch Jesus begann mit ihnen zu reden und sagte: Habt Vertrauen, ich bin es; fürchtet euch nicht! Darauf erwiderte ihm Petrus: Herr, wenn du es bist, so befiehl, dass ich auf dem Wasser zu dir komme. Jesus sagte: Komm! Da stieg Petrus aus dem Boot und ging über das Wasser auf Jesus zu.

Sicheres Anlegen und Ablegen

v. Rainald Kauer, Michael Gosebrink, Rainer Mäker

Zum An- und Ablegen, aber auch zum Ein- und Aussteigen, sucht man sich nach Möglichkeit eine Stelle mit stehendem oder langsam fließendem Wasser. Das Heck des Bootes zeigt beim Ein- und Aussteigen in Strömungsrichtung. Das Paddel wird hinter der Sitzluke auf das Boot aufgelegt, wobei das uferseitige Blatt mit der Zugseite auf dem Boden aufliegt. Die wasserseitige Hand umgreift gleichzeitig Paddelschaft und Süllrand (Rand der Sitzluke), während man sich mit der anderen Hand auf den Paddelschaft stützt. Jetzt kann der Körper über das Boot gebracht werden, wobei das Gesäß auf dem hinteren Süllrand aufsitzt und die Beine ins Boot gebracht werden. Jetzt kann man sich in das Vorderschiff hineinschieben und setzen. Gar nicht so einfach für den Ungeübten, daher gleich noch einmal versuchen. Eine kipplige Übung, die Gleichgewicht und Geschicklichkeit benötigt.

Technischer Hinweis: Beim Ablegen fährt man schräg gegen den Strom, lässt sich dann von der Strömung drehen und „mitnehmen“. Beim Anlegen dreht man das Kanu rechtzeitig und fährt „gegen die Strömung“ ans Ufer. Ist man gezwungen, in der Strömung ein- und auszusteigen, muss der Platz stromauf im Kanu zuerst besetzt werden und beim Aussteigen zuletzt verlassen werden. Die Bootsspitze, die Stromauf zeigt, muss besonders nah am Ufer liegen und gut gesichert sein.

Impuls

Sicheres An- und Ablegen

Und plötzlich weißt du: Es ist Zeit,

etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.

Meister Eckart (1260 – 1348)

Das Geheimnis eines Weges liegt nicht in seiner Länge oder Beschaffenheit, sondern immer im ersten Schritt.

Quelle unbekannt

Aufgabe:

Nur auf ruhigem Gewässer oder für Geübte bietet sich folgende Partnerübung an. Die Übung soll das Gleichgewicht schulen und die Stabilität im Boot fördern. Ein Besatzungsmitglied schließt die Augen und versucht eine optimale Sitzposition zu finden. Vertrauen gegenüber dem sehenden Partner, der Sicherheit und Führung gibt, wird hierbei geschult und gefördert. Ein Team entsteht.

Impulsfragen:

- Sitze ich mittig, hört das Boot auf zu kippeln, ist es im Gleichgewicht?
- Finde ich eine angenehme Position, die mich auch entspannen lässt?
- Kann ich den Moment genießen und spüre ich, wie das Boot ruhig liegt?
- Fällt es mir schwer, das sichere Ufer zu verlassen und mich der Strömung gemeinsam mit dem Partner/der Partnerin anzuvertrauen?

Nach einigen Minuten der Sammlung dieser Erfahrung werden die Rollen getauscht. Ein anschließendes Gespräch über die gemachten Erfahrungen kann folgen, Vertrauen und Sicherheit fördern.

Impuls

Aufbruch ins Unbekannte

Bibelstelle: *Josua 1, 9:*

Habe ich dir nicht befohlen: Sei mutig und stark? Fürchte dich also nicht und hab keine Angst; denn der Herr, dein Gott, ist mit dir bei allem, was du unternimmst.

Aufgabe:

Eine spannende Aufgabe ist das Paddeln gegen den Strom. Ausdauer und Kraft sind erforderlich und müssen dosiert eingesetzt werden, will man den Strom bezwingen. Abwechselnd ruht sich ein Partner aus, während der Andere seine Er-

fahrungen macht. Um das Erleben zu intensivieren, sollte eine entsprechend lange Zeit oder Strecke alleine gepaddelt werden.

Impulsfragen:

- Wie erfahre ich die Zeit?
- Welchen Energieaufwand muss ich betreiben?
- Wie verändern sich meine Atmung und meine Herzfrequenz?
- Wie bewältige ich die Strecke?
- Komme ich an Belastungsgrenzen?
- Fühle ich mich noch wohl oder spüre ich eine zu hohe Belastung?

Die Richtung beeinflussen

v. Rainald Kauer, Michael Gosebrink, Rainer Mäker

Der Grundschatz vorwärts dient in der Regel zum Antreiben des Bootes in gradliniger Richtung. Dabei wird das Arbeitsblatt im rechten Winkel zur Bootlängsachse, mit gestrecktem Arm, möglichst weit



vorn und dicht am Boot eingesetzt. Der Zug erfolgt gradlinig und sollte den maximalen Krafteinsatz beim Anzug haben. Die Zugachse endet spätestens in Körperhöhe, wobei das Blatt seitlich vom Boot weg ausgehoben wird. Während der Zugphase wird der Gegenarm mit der Hand in Augenhöhe durchgedrückt und

geht in die Streckphase zu einem Vorwärtsschatz über.

Der Bogenschlag ist einer der am meisten angewendeten Steuer-schläge zum Drehen des Bootes. Das Arbeitsblatt wird bei gestrecktem Arm senkrecht zur Wasseroberfläche eingesetzt und von weit vorn in einer Kreisbewegung um den Körper herum nach hinten gezogen. Der Rumpf dreht dabei stark mit, das Blatt wird hinter dem Körper in der Bootsnähe nach oben ausgehoben. Die Gegenhand wird unter Schulterhöhe nach vorn geführt, der Schaft bleibt dabei flach.

Beim Bogenschlag rückwärts wird das Arbeitsblatt hinter dem Körper dicht am Boot leicht gegen die Wasseroberfläche angestellt. Der Druck erfolgt im Bogen um den Körper nach vorn, wobei das Blatt zunehmend zur Senkrechte angestellt wird. Rumpf dreht mit, Schaft

Stromschnellen - Weg ins Ungewisse

von Stefan Wink

Mit jedem Kilometer im Boot und als Team gewinnen wir Sicherheit und Routine. Doch gerade, wenn wir das Gewässer nicht kennen, müssen wir den Fluss immer aufmerksam beobachten! Ragen Felsen aus dem Wasser oder sind sie unter der Wasseroberfläche zu erkennen? Hängt Treibgut fest und kann zur Gefahr werden? Wie sieht die Wasserober-

scheidung getroffen werden.

Die Entscheidung in mir

Was geht in mir vor? Was brauche ich grade für mich? Suche ich das Abenteuer? Bin ich mutig und gehe ein Risiko ein? Habe ich Kraft für eine möglicherweise anstrengende Passage? Vertraue ich auf meine Fähigkeiten und die unseres Teams? Oder traue ich mir oder uns diese



fläche aus? Sind aufgewühltes Wasser oder Strudel zu sehen?

Gemeinsam eine Entscheidung treffen

„Durchfahren oder Umtragen“

Wir fahren ans Ufer und bleiben im Boot sitzen. Was jetzt?

Der Guide kündigt an, dass hinter der nächsten Flussbiegung Stromschnellen warten und stellt die Teams vor die Frage: „Durchfahren oder Umtragen“

In allen Booten muss nun eine Ent-

schwerige Passage nicht zu? Will ich aussteigen und das Boot um die Gefahrenstelle herumtragen? Gehe ich auf Sicherheit?

Gedanken

Bin ich im Leben zu oft auf Sicherheit aus? „Umschiffe“ ich alle Stromschnellen?

Macht es nicht das Leben aus, auch die Stromschnellen und unruhigen Zeiten zu gestalten und in dieser Zeit zu steuern?

mit Zinsen zurückerhalten. Darum nehmt ihm das Talent weg und gebt es dem, der die zehn Talente hat! Denn wer hat, dem wird gegeben, und er wird im Überfluss haben; wer aber nicht hat, dem wird auch noch weggenommen, was er hat. Werft den nichtsnutzigen Diener hinaus in die äußerste Finsternis! Dort wird er heulen und mit den Zähnen knirschen.

Impulse:

DJK: Sorgfalt, Fürsorge, Nachhaltigkeit, Umweltaspekt, Achtsamkeit gegenüber Mensch und Natur, DJK-Leitlinien aufgreifen, Deutsche Bischofskonferenz - Schöpfung bewahren

Wie gehe ich mit meinen Talenten um? Bringe ich mich ein oder halte ich mich zurück?

Anlanden / Ankommen

von Joachim Sattler



Das Ziel oder ein Zwischenstopp wird erreicht. Zum Anlanden und Aussetzen (d.h. das Boot aus dem Wasser holen) wird eine Kehre zum Steg gefahren, so dass das Boot parallel abgleitet. Nun wird das Paddel entweder auf den Steg gelegt oder als Stütze über Boot und Steg fixiert. Stech- und Doppelpaddel sowie die Hebelverhältnisse der Paddelnden selber lassen die Handhabung ebenso variieren wie die fahrerische Sicherheit.

Mögliche Gedanken

Wir sind angekommen an unserem Ziel.

Wir ziehen die Boote aus dem Wasser bzw. sichern sie am Ufer.

Freude und Erleichterung breitet sich aus. Wir sind stolz auf das Erreichte. Wir tauschen uns aus über die Erfahrungen der Kanutour.



Spiritualität des Unterwegssein

Die Autoren dieser Arbeitshilfe haben sich aufgemacht, sind auf Land und im Wasser unterwegs gewesen. So begaben sie sich auf die Bachbettbegehung eines Wildbaches, auf eine einfache Radtour durchs Moos, auf eine Mountainbiketour übers Gebirge und paddelten in Kanadiern über Stromschnellen sowie in ruhigen Gewässern eines Flusses. Ihre Wege, die sie umgebenden Landschaften und ihr Miteinander haben sie erlebt als Anstöße, über ihre aktuellen Lebens- und Glaubenssituationen nachzudenken. Weg, Landschaft und Begleiter wurden gleichsam zu Erklärungsinstrumentarien für das, was sie im Leben bewegt. Das Unterwegssein im Äußeren wurde zu einem im Inneren.

Die daraus entstandenen Arbeitshilfen sind dafür gedacht, Leiterinnen und Leitern von Freizeiten oder religiösen Veranstaltungen Anregungen mit zu geben, wie sie ihre Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu Sinndeutungen ihres Unterwegsseins anleiten können. Diese Anregungen finden sich in Form von Ideen, wie man in der Natur unterwegs sein kann, sowie von Impulsen und Vorschlägen für erlebnispädagogische Aktionen. Auch ganz praktische Vorüberlegungen kommen zur Sprache, wie man kurze, ein- oder mehrtägige Erlebniseinheiten konzipiert und organisiert, welche Materialien man braucht und wie Tagesabläufe ausschauen könnten.

Kanufahren

Kanufahren oder auch Kajakfahren sind besondere Outdoor-Erlebnisse für Gruppen auf dem Wasser. Dabei ist es nicht nur wichtig sich auf die äußeren Umstände sondern auch auf die Partner im gemeinsamen Boot einzulassen.

Mit dieser Arbeitshilfe möchten wir durch Gedanken und Impulse anregen, Situationen und Erlebnisse beim Kanufahren nach zu vollziehen, anders zu betrachten und einzuordnen. Vor diesem Hintergrund bieten die aufgeworfenen Fragen, Gebete und Geschichten zahlreiche Gedankenanstöße

Das Team der DJK-Bildungsreferenten